



IFILADA AAFADA AH (PANDEMIC INFLUENZA)

Aafo cudur waa cudur adduunka oo dhan ku faafa. Aafo ifilo waxay dhacdaa marka nooc cusub oo fayraska ifilada uu soo baxo kaasoo aanay bini'aadanku u lahayn isdifaac jidheed ama ay tiro yari u leedahay isdifaac jidheed; waxa uu bilaabaa inuu sababo cudur culus ka dibna si fudud caalamka ugu fidaa iyada oo qofba qofka kale ka qaadayo.

Taariikh ahaan qarnigii 20-aad waxa la arkay saddex aaf oo ah ifilo:

- Aafadii ifilada ee 1918 waxay sababtay gudaha Maraykanka dhimasho ah 500,000 caalamkana waxay sababtay tiro dhaastay 40 milyan oo dhimasho ah.
- Aafadii ifilada ee 1957 waxay sababtay gudaha Maraykanka dhimasho ah ugu yaraan 70,000 caalamkana waxay sababtay 1 ilaa 2 milyan oo dhimasho ah.
- Aafadii ifilada ee 1968 waxay sababtay gudaha Maraykanka dhimasho ah qiyaastii 34,000 caalamkana waxay sababtay dhimasho ah 700,000.

Astaamaha iyo Dhibaatooyinka Aafada

(1) Caalamka oo ay dhakhso ugu fido

- Marka fayraska aaf oo ifilo soo baxo, waxa aan la baajin karin in uu caalamka ku fido.
- Waa in hawlahaa is-diyarintu ay yihiin kuwo laga soo qaadayo in dadweynaha adduunka oo dhan ay yihiin kuwo cudurka u nugul.
- Waxa laga yaabaa in wadamadu, iyada oo isticmaalaya xidhitaano xuduud iyo xadeyn safar, ay daahiyaan imaatinka fayraska, laakiin ma joojin karaan.

(2) Nidaamyada caafimaadka dadweynaha iyo kuwo gaarka loo leeyahay ayay aafado khalkhal galisaa

- Dadka intiisa badani waxa ku yar yahay ah isdifaac jidh oo ay iskaga difaacaan fayraska ama maba laha isdifaac jidhka ah. Cudur-qaadista iyo jiranaanta ayaa sare u kaca. Tiro weyn oo ka tirsan dadweynaha adduunka ayaa u baahan doona nooc ah daryeel caafimaad.
- Waxay u badan tahay in ummuduhu aanay haysan doonin shaqaale, goobo, qalab iyo sariiro cisbitaal oo ah tirada loo baahan yahay si loo maareeyo dadka tirada badan ee dhaksho u jirada.
- Waxa walwal gaar ahi ka taagnaan doonaa kaydka talaalka iyo dawooyinka lidka-fayraska oo dadka aan ku filnayn, kuwaasoo ah labada waxqabad caafimaad ee ugu muhiimsan ee lagu yareeyo jirada iyo geerida.
- Tirada geeridu way sareysaa, iyada oo inta badan sabab u tahay afar walhood: tirada dadka cudurka qaaday, xoogga fayraska, xaaladaha gaarka ah iyo nuglaanta dadka cudurku soo gaadhay iyo waxtarka tabaha ka-hortagga.
- Aafooyinkii hore waxay adduunka ku fideen iyaga oo ah laba mawjadood ama saddex marmarka qaarkood.

(3) Kaydka dawooyinka oo gabaabsi noqda

- Waxay u badan tahay in baahida talaal ka badato kaydka la hayo.
- Waxay u badan tahay in baahida dawooyinka lidka-fayrasku ay sidoo kale noqdaan kuwo aan dadka ku filnayn wakhtiga hore ee aafada.
- Waxay aafadu keeni kartaa inay yaraadaan sariiraha cisbitaalada, qalabka neefsashada iyo alaab kale. Wuxuu laga yaabaa in la sameeyo goobo daryeel oo aan caadi ahayn oo laga abuuro meelo ay ka mid yihiin dugsiyada si loo maareeyo baahida tirada badan.
- Wuxuu loo baahan doonaa in la gaadho go'aamo adag oo ku saabsan cidda la siinayo dawooyinka lidka-fayraska iyo talaalada.

(4) Qas dhaqaale iyo bulsho

- Mamnuucid safar, xidhitaano dugsiyo iyo ganacsiyo iyo joojinta munaasabadaha ayaa saameyn weyn ku yeelan kara beelaha iyo muwaadiniinta.
- Daryeelka xubnaha qoyska ee jiran iyo cabsida laga qabo soo-gaadhis cudur ayaa keeni kara in shaqaale badani ka maqnaadaan shaqadoodii.

Waxa Muhiim ah Dhaqan Neefsasho oo Wacan

Waxa muhiim ah dhaqan neefsasho oo wacan si gargaar looga geysto fidista cudur neefsasho, oo ay ku jirto aafu ifilo.

- Marrar badan gacmaha ku dhaq saabuun iyo biyo, ama isticmaal dawo gacmo nadiifiye ah.
- Maro ama warqad is-masaxid ku qabo qufaca iyo hindhisada.
- Joog guriga haddii aad jiran tahay.

Wixii war dheeraad ah ee ku saabsan aafu ifilo, u booqo barta www.pandemicflu.gov.